

跟着



三亚海棠湾美景。

本报记者 李幸璜 摄

# 天微凉， 海鲜粥暖起！

■ 本报记者 侯赛

虽然不像内地，秋天的感觉那么明显，但早晚的微凉也让海南渐渐有了秋意。适合秋天吃的东西太多，但一碗暖暖的海鲜粥却最恰如其分。

要说海鲜粥，不能不提陵水渔排暹家海鲜粥，作为陵水美食的金字招牌，慕名而来的食客众多。

陵水暹家渔排位于陵水南部的南湾半岛新村港。新村港是一个迷人的热带港湾，据传暹家人在新村港已有500多年的历史，其祖先大多来自福建泉州和广东南海、顺德等地。暹家人靠打鱼为生，以舟楫为家，有十分浓郁的民俗风情。

暹家渔排素有“漂浮美食岛”的美誉，不仅用餐环境与众不同，可见蓝天白云，可听碧水涛声；而且海鲜的味道也比别处更加鲜美，原因是这里的海鲜全部是就地取材，每家渔排餐厅都有自己的养殖场，不像其他地方的海鲜经过运输、池塘饲养后，海产品早就掉了膘，没了养殖场里的生龙活虎，自然就烹饪不出原本的味道了。

在陵水暹家渔排上，有不少专营海鲜砂锅粥、农家菜的鱼排。陵水渔排的海鲜粥是海南最具特色的，而且品种丰富，有号称“天下第一粥”的刺豚鱼粥，还有味鲜营养丰富的砂锅鲜虾粥、砂锅膏蟹粥等等。

“刺豚粥”是利用新鲜大米和刺豚鱼熬制而成的鱼粥。刺豚鱼的皮层活动量相当大，营养价值高，胶质最为丰富，是治疗胃溃疡、胃痛、胃垂等肠胃病的中等药材。1997年，新华社原社长穆青在陵水渔排吃“刺豚鱼”粥，因为味道鲜美给出了“天下第一粥”的美誉。

除了“天下第一粥”刺豚鱼粥，虾蟹粥也是渔排上的招牌粥，新鲜肥美的膏蟹和海虾满足了食客们对海鲜所有的幻想，而辅料瑶柱、西芹粒、花生酱又让粥变得口感清爽、鲜而不腻。煲好的粥晶莹剔透，煲后的米烂到了分不清米和水。品尝时，粥的味道鲜甜，那是膏蟹的海鲜味，但除了海鲜味，还有一种辨不清的清新爽口。粥底浓稠适中，香滑润喉，令人回味无穷。

鲜虾砂锅粥也是渔排海鲜粥中的精品。渔排上的厨娘们将新鲜的海虾对半切开，露出鲜嫩的虾肉，粥本身就十分软糯了，再加上海虾本身的鲜，更凸显出一份甜味，绝对让你回味无穷，唇齿留香。

砂锅煮出的粥品晶莹剔透，糯白可人，让人食指大动。但这背后的功夫可不少：砂锅将原料的味道充分保留，原料更是保证鲜活，再加以新米调和，丝丝入扣地火煮、搅拌。这里的粥，不仅选材讲究，做工也非常考究，注重的就是精工细作，一丝不苟的态度。这样煮成的粥品清淡却富含营养，米粒浓稠而粘密，经过熬制，原料的鲜味已经渗入米粒和汤中，喝一口，鲜味十足。

# “跑男”玩转海南岛！

■ 本报记者 侯赛

继《十二道锋味》和《偶像来了》来到海南录制节目之后，时下最火爆的综艺节目《奔跑吧兄弟》近期也来海南了。此次跑男团的阵容有：Angelababy、邓超、李晨、陈赫、郑恺、王祖蓝和鹿晗，以及本站的特别嘉宾杨蓉，究竟他们都去了海南的哪些地方，这些地方又有哪些好看的，好玩的，好吃的？跟着跑男一起玩转海南岛吧！



“跑男”团成员乘直升飞机游海棠湾。



冯小刚电影公社“1942 民国风情街”。  
本报记者 张茂 摄

## 冯小刚电影公社 品“民国风情”

跑男兄弟团们首先入住的是海口观澜湖度假区，并在冯小刚电影公社录制节目。全球首个以导演个人命名的电影主题旅游项目“冯小刚电影公社”于2012年10月21日正式成立，建成后景区内可感受《唐山大地震》的震撼场景，品味《非诚勿扰》里的恋爱氛围等，冯氏电影里的一切似乎触手可及。

其中的1942街，以冯小刚电影《1942》中出现的重庆街道为蓝本，91栋建筑集合了上世纪三四十年代长江流域4大城市重庆、武汉、南京、上海等地典型的建筑风情，充满着“民国风情”。目前，街道内包括餐饮、扮演式拍摄、旅游纪念品、主题酒店、文化展示等业态都已开放，游客在欣赏民国建筑风情的同时，也体验吃住游购娱等各个方面的优质服务。

**小贴士：**  
**交通：**直达电影公社的公交线路有：旅游公交3(白沙门开出，经龙昆南路达电影公社)和快速公交2(万绿园发出，经龙昆南路达电影公社，全程票价2元)  
**门票价格：**凭本人海南本地身份证、教师证、学生证可享受38元门票，70岁以上老人和残疾人凭有效证件可享受免费待遇。

## 陵水分界洲岛 上天下海

从微博上的爆料来看，第二站跑男团鸣锣开道地来到了咱们海南陵水的美女岛——分界洲岛。

分界洲岛真可谓是水清沙白，在这个碧蓝天里不感受一把上天下海那才是亏了！玩一次拖拽伞吧，飞到蓝天里吹吹风，再落到海里踏踏浪。给假期一点刺激和难忘的经历也未尝不可。

很多人是为了分界洲的海洋广场专程前来的，因为这里的海豚海狮超可爱。小海豚特别聪明乖巧的听从指挥做着难度很大的动作，它们会一跃而起触碰大球，行动整齐划一，好似花样游泳的运动员一样充满着美感。有会鼓掌和顶球的小海狮，还有深海珍稀动物鲸鲨和玳瑁呢！

除此之外，这里可体验的项目还有：潜水、海钓、潜艇观光、游艇、鲸鲨观光、海上游历、海岛婚纱、海底婚礼……这里被称为是“心灵的分界岛”、“坠落红尘的天堂”、“一个可以发呆的地方”。

**小贴士：**  
分界洲岛位于海南陵水东北部海面上，距东线高速公路牛岭隧道约8海里，坐动车到陵水，陵水动车站可以直接打车，然后乘快艇，就可以抵达分界洲岛。

## 潭门 吃海鲜大餐

第三站，跑男团来到了琼海潭门。潭门，绝对是吃货们的天堂，潭门海鲜远近闻名，在这里可以大快朵颐。这里既有近海鱼蟹，也有远海三沙的石斑、黑鲷、白带鱼、苏眉、龙虾、红口螺等等。由于海水水质好，海鲜味道也更鲜更美。在这里，最正宗的海鲜是从潭门出海的渔船上直接买到手，下锅的时候那些虾兵蟹将还是活蹦乱跳的。你既可以品尝到几斤重一只的海蟹，也可以品尝到半斤多重一只的龙虾。

在潭门，品尝海鲜比较实惠的吃法，潭门人称“打甑炉”，一般写成“打边炉”，就是潮海鲜火锅。就是用清水煮海鲜，然后蘸上简单的调料，由于海产品特新鲜，几乎是刚刚上岸，所以很鲜美。

另外，潭门吃海鲜虾可不是按照“只”来算的，而是按照一份份来算，非常实惠，去潭门一定要去吃一顿海鲜！

**小贴士：**  
坐动车至博鳌站下车，打车即到。在潭门目前最好的品尝海鲜地方，是在“潭门海鲜第一家”，这里也是潭门南海文化旅游休闲度假区，也是跑男海南站的拍摄点之一。



## 三亚海棠湾 玩转“高大上”

三亚海棠湾，难道不是买买买？跑男第四站来到三亚海棠湾。三亚海棠湾，拥有全球最大的单体免税店，各种世界大牌云集。

除了买买买，海棠湾内还有“神州第一泉”南田温泉、铁炉港、伊斯兰古墓群、海棠秀、蜈支洲岛、椰子洲岛等美景、古迹、名胜。藤桥东、西两河潺潺流过，自然风光与人文景观交互相辉映。区内蜈支洲岛、南田温泉已经开发，椰子洲岛、铁炉港红树林等三亚旅游资源保留着原生状态。

三亚海棠湾的主要景点就是蜈支洲岛游玩，其他项目主要为海上户外，蜈支洲岛景区的沙滩是三亚地区最干净的沙滩之一，被誉为三亚最后一块处女地，集中在藤海渔村前海，海棠湾沿岸。蜈支洲岛上和藤海渔村都可以开展海上户外，藤海渔村内有：天晴户外俱乐部、千年红户外中心、维凯户外俱乐部、狂人与海户外。项目包括：划艇、划水、快艇、香蕉船、潜水看珊瑚、海地拍照、独木舟、烧烤等。

**小贴士：**  
**交通：**从三亚市区到海棠湾可乘坐28路公交，早上7点到下午5点，从水利大厦到蜈支洲岛景区。也可以乘坐23路公交，公交总站至林旺，早上7点到晚上7点，在林旺转乘当地特色的拖斗车，10元到蜈支洲岛景区入口海边。

**住宿：**海棠湾附近住宿多集中为五星级酒店、度假中心，包括希尔顿、康奈德、凯宾斯基，以及蜈支洲岛景区度假中心。景区附近有藤海渔村，建设有部分客栈、民宿、旅舍，价格相对便宜，条件都还干净、整洁，离海很近，甚至就靠在海边。

三亚海棠湾国家海岸的度假酒店。  
本报记者 张杰 摄

# 眼花缭乱的椰子饰品用品 都带走吧！

■ 本报记者 罗霞

椰子全身都是宝，将椰子物尽其用的海南人，除将椰子广泛应用在食品领域外，还开发出不少椰子饰品用品。对于来海南的游人，切不可错过这抹椰味，可以买点这些以椰子为原料的特色产品。

## 上千种椰雕

谈及椰子饰品用品，当然离不开椰雕。椰雕是海南岛的特产之一，是海南雕刻艺人利用椰子雕制的工艺品。在海南，椰雕历史渊源悠久，用椰子壳、椰棕、椰树木等材料进行艺术加工，如今已有300年的悠久历史。

椰雕工艺分为三类：一是椰壳雕。用椰子壳的天然形态，把椰壳和贝壳嵌镶结合，按设计造型拼接成工艺品。产品有椰碗、茶叶盒、牙签筒、烟灰缸、花瓶、二胡、拼贴工艺画等。二是椰棕雕。用椰棕自然肌理效果，采用切、割、烫等方法加工成椰猴、椰猪、椰妹等各种人物、动物造型的工艺品。三是椰木雕。椰木向来是海南民间用来加工成木梁盖房子。20世纪80年代后，工艺厂开始用椰木加工成筷子、发夹等产品。至1996年，椰雕工艺品品种已由30多个发展到

400多个。

一件高水准的椰雕作品，要经过选料、造模、雕刻、通花、嵌镶、刨光、修饰等几道工序，雕刻手法又有沉雕、浮雕、通雕、棕雕、圆雕、拼贴、油彩等。除了原汁原味的青壳雕外，椰雕也和其他雕刻材料和工艺结合在一起，创造出不同的另类之美，比较常见的有镶锡、镶银、贝雕镶嵌、石膏镶嵌、檀木镶嵌、陶瓷拼贴等。产品有小巧玲珑的果盘、饭碗、酒盏、饰盒、椰珠项链，还有富丽高雅的茶具、酒具、花瓶、台灯、奖杯，以及各类高档挂屏、坐屏、屏风等。

椰雕所获殊荣颇多。明、清两代时，椰雕常被官吏作为珍品进贡朝廷，所以它又有“天南贡品”的雅号。利用全椰子创制的《椰妹》、《狮子》、《猴》、《兔》等系列产品，新颖奇特别开生面，

刻画动物、人物生动传神，曾在全国旅游工艺品交易会上获一等奖。尤其是在美国、欧洲多国、日本流行。

在海南的一些特产店、超市内，椰雕产品的踪影随处可见，备受消费者欢迎。目前，海南椰雕工艺品种类已由传统的300多个拓展到了上千个品种，椰雕工艺品深受各国人民的喜爱，畅销世界20多个国家和地区。

## 椰子深加工品

随着深加工的不断发展，近些年来，经过精细加工、深加工的椰子用品日渐多了起来，比如椰壳活性炭、椰壳纽扣、椰子油等，受到消费者的追捧。

各种品牌的椰壳活性炭产品，如装修除甲醛包、冰箱除味包、地板铺设包、



椰雕产品。 本报记者 宋国强 摄

鞋套、健康枕等销量颇佳。

椰子油，近年来在海南的一些超市、特产店内均有销售。由椰树的果肉压榨萃取而成的椰子油，被誉为健康食用油，具有丰富的药用价值，是一种很好用的食品和外用品。椰子油可用于护肤、护发、卸妆、防晒、外伤消

炎、口腔保健、防妊娠纹等。研究显示，椰子油还可以帮助预防头发分叉，使头发更健康美丽。椰子油是很好的按摩油，富有治疗的特性，让皮肤更健康，展现出良好的肤色，而且还帮助舒缓紧绷和疼痛的肌肉，同时容易吸收，不会留下油渍。